



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

Doftande trädgårdar för synskadade

Fragrant Gardens for Visually Impaired People

Pia Larsson



Självständigt arbete • 15 hp
Trädgårdsingenjör:design - kandidatprogram
Alnarp 2015

Doftande trädgårdar för synskadade

Fragrant Gardens for Visually Impaired People

Pia Larsson

Handledare: Anna María Pálsdóttir, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Mats Gyllin, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatarbete i trädgårdsdesign

Kurskod: EX0798

Program/utbildning: Trädgårdsingenjör:design - kandidatprogram

Examen: Trädgårdsingenjör, kandidatexamen i landskapsarkitektur

Ämne: Landskapsarkitektur (EX0798)

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsmånad och -år: Juni 2015

Omslagsbild: Pia Larsson

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: *Synskadad, trädgård för synskadad, doft, doftande trädgård*

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammanfattning

Ända sedan antikens Grekland har det varit känt att växternas dofter har en lugnande inverkan på människan. Även en så enkel åtgärd som att se grönska runt omkring oss i vår vardag minskar stressnivån och höjer vårt välmående. Men en synskadad person kan inte se grönskan runt omkring oss och kan således inte i samma utsträckning ta del av det välmående vi upplever. Det här arbetet syftar till att sammanställa teorier som underlättar för synskadade att uppleva en grön miljö, med fokus på doft.

Växtligheten ska vara doftande men för att förhöja upplevelsen av trädgården bör även taktila växter och växter som prasslar i vinden användas. Färgstarka växter kan med fördel blandas med de doftande för att förhöja det visuella intrycket och för att inte skapa en doftchock.

Utöver att välja rätt växter till rätt plats och dessutom välja doftande växter tillkommer en del aspekter när det gäller platsens fysiska egenskaper för att underlätta för de synskadade. Gångarnas uppbyggnad är viktig och bör vara tydlig och enkel att följa samt anpassad för synskadade med ledsyn likväl som de som helt saknar synförmåga.

En person med stort socialt umgänge har bättre hälsa än en person som är isolerad och många synskadade upplever ett socialt utanförskap på grund av sitt handikapp. Detta i kombination med att de inte får den stressänkande dosen av grönska som vi seende får varje dag skapar ett behov av grönytor designade för synskadade där de både kan umgås och ta del av grönskan på sitt eget vis. Trädgårdarna bör därför utformas så att det finns plats för socialt umgänge, men även för avskildhet för den som vill det.

Abstract

Since ancient Greece it has been known that the fragrance from flowers has a calming effect on humans. Even such a simple thing as to see the verdure around us everyday reduces our stress level and enhances our well-being. But a visually impaired person can not see the verdure around him and can therefore not enhance the well-being in the same extent. The purpose of this essay is to put together theories that support the experience of the verdure for visually impaired people, focusing on fragrance.

The vegetation should be fragrant but to enhance the experience of the garden there should also be tactile plants and plants that rustle in the wind. Colourful plants may with advantage be used among the fragrant plants to enhance the visual experience as well as prevent a chock of fragrance.

Beside choosing the right plant for the right place and choosing plants for their fragrance there are a few aspects to mind when it comes to the physiography of the site to facilitate for visually impaired people. The structure of the paths is important and should be simple and straight and suit people with low vision as well as those without vision.

A person with a lot of social activities has less tendency to feel psychically ill than an isolated person and a lot of visually impaired people experience that they are alone. This, in combination with the fact that they do not get the impact from the verdure around them every day, makes a demand for green spaces designed specially for visually impaired people where they both can socialize and experience the nature in their own way. The gardens should therefore be designed in a way so that there is place for social activity, but also places for privacy for those who want that.

Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING.....	3
ABSTRACT.....	4
INNEHÅLLSFÖRTECKNING.....	5
1 INLEDNING.....	6
1.1 BAKGRUND.....	6
1.2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING.....	6
1.3 GENOMFÖRANDE OCH AVGRÄNSNING.....	7
1.4 MATERIAL OCH METOD.....	7
2 RESULTAT OCH DISKUSSION.....	8
2.1 VÄXTLIGHET.....	8
2.1.1 <i>Doftande växter</i>	8
2.1.1.1 Växtlista på doftande växter.....	9
2.1.2 <i>Färgstarka växter</i>	11
2.1.3 <i>Stimulans av känsel och hörsel</i>	12
2.1.3.1 Diskussion om växtligheten.....	12
2.1.3.1.1 Förslag på rabatter.....	13
2.2 FYSISKA EGENSKAPER.....	15
2.2.1 <i>Gångar</i>	15
2.2.1.1 Diskussion om gångar.....	16
2.2.2 <i>Växtbäddar</i>	17
2.2.2.1 Diskussion om växtbäddar.....	18
2.2.3 <i>Skriftliga beskrivningar av trädgården</i>	18
2.2.3.1 Diskussion om skriftliga beskrivningar.....	18
2.3 SOCIAL ASPEKT.....	18
2.3.1 <i>Diskussion av den sociala aspekten</i>	19
2.4 DISKUSSION AV VAL AV METOD.....	19
3 SLUTSATS.....	20
3.1 VÄXTLIGHET.....	20
3.2 FYSISKA EGENSKAPER.....	20
3.3 SOCIAL ASPEKT.....	21
3.4 SLUTKOMMENTAR.....	21
4 KÄLLOR.....	22
4.1 TRYCKTA KÄLLOR.....	22
4.2 INTERNETKÄLLOR.....	23
4.2.1 <i>Publicerat material hämtat på internet</i>	23
4.2.2 <i>Webbsidor</i>	23
4.3 VIDEOKÄLLOR.....	24

1 Inledning

1.1 Bakgrund

För en seende är grönskan runt omkring oss en del av vår vardag. Men för en synskadad person är den inte det. De går miste om all den grönska som vi tar för givet som en del av livet. Titeln på Janet Frames roman *Doftande trädgårdar för de blinda* (2012) fick mig att fundera över synskadades upplevelser av naturen och växtligheten. Vad bör man tänka på när man gestaltar trädgårdar anpassade speciellt för synskadade så att de kan njuta av växtligheten även utan att kunna se den?

Redan Hippocrates och Criton rekommenderade parfym som botemedel till nervösa personer (Coon, 1970, s. 67) och i de första stora städerna i Persien, Kina och Grekland fanns en tro att synen av vegetation, vatten och natur kunde minska stressen hos invånarna och öka deras välmående (Cooper & Barnes, 1999, s. 50). En synskadad person kan inte se vegetationen, vattnet och naturen så som en seende person och kan således inte utnyttja den för sin egen hälsa på samma sätt. Genom att skapa doftande trädgårdar anpassade för synskadade kan de uppleva naturen och ta del av dess lugnande och läkande effekter.

I en levnadsnivåundersökning gjord av utredningsinstitutet Handu AB uppger många människor med funktionshinder, däribland synskadade, att de upplever utanförskap, ohälsa och brist på tillgängliga miljöer (Utredningsinstitutet Handu AB, 2005, s. 6). En trädgård anpassad för synskadade skulle minska utanförskapet, samt öka deras hälsa och välbefinnande samtidigt som den ger dem en tillgänglig miljö.

Ordet synskadad är ett samlingsord som innefattar både personer med kraftigt nedsatt syn och de personer som är blinda (Synskadades riksförbund, 2012). En blind person ser ingenting medan en person med kraftigt nedsatt syn ser under vissa förhållanden (Synskadades riksförbund, 2011). Vissa personer ser skillnad på mörker och ljus, vissa ser bara i en liten del av synfältet samtidigt som andra ganska obehindrat kan röra sig ute i trafiken men inte känner igen bekanta eller kan läsa vanlig text. En del synskador är orsakade av ögonsjukdomar, så som till exempel grå starr, medan andra synskador är medfödda.

Bland anläggningar som är estetiskt tilltalande skiljer man på parker och trädgårdar (Nationelencyklopedin, Nyberg, 2015). Parken är en större anläggning än trädgården. I det här arbetet kommer ordet trädgård genomgående att användas för att inte skapa förvirring och otydlighet genom att använda olika begrepp. Dock kan fakta och teorier nedan appliceras på vilken utemiljö som helst, oberoende av dess storlek.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med det här arbetet är att sammanställa viktiga aspekter, så som trädgårdens fysiska egenskaper och växtlighet, att ta i beaktande vid gestaltandet av doftande trädgårdar för synskadade.

Frågeställningarna för att uppnå ovan nämnda syfte är:

🕒 Vilka växter bör användas för att skapa en doftande trädgård och hur ska de förhålla sig till varandra?

🕒 Vilka aspekter rörande platsens fysiska egenskaper bör man ta hänsyn till vid skapandet av trädgårdar för synskadade personer?

1.3 Genomförande och avgränsning

För att arbetet inte ska bli för omfattande, i förhållande till examenskursens storlek, har jag valt att huvudsakligen rikta in mig på doftande trädgårdar men jag kommer även nämna hur man kan förhöja upplevelsen ännu mer genom att även stimulera andra sinnen. Av samma anledning har jag valt att göra arbetet till en litteraturstudie med två förslag på rabatter som kan ingå i en doftande trädgård, ett för skugga och ett för sol. Då arbetet inte utgår från en befintlig plats kommer jag inte att anpassa växterna till en viss ståndort eller ta hänsyn till någon speciell skötselnivå. Växter och material jag tar upp i arbetet är till för att inspirera och hjälpa andra att anlägga utemiljöer för synskadade personer och får således anpassas till varje specifik plats.

1.4 Material och metod

Arbetet är en allmän litteraturstudie (Forsberg & Wengström, 2013, s. 25). En framträdande bok i arbetet är *Danmarks første landsdækkende publikation om skov/naturstier og haveanlæg for blinde og svagsynede* (1993) eftersom den noggrant beskriver flera olika trädgårdar för synskadade och hur de är anpassade för målgruppen. Böcker om doftande växter samt studier rörande ämnet har använts. Även tidigare examensarbeten inom samma område har lästs och använts.

Litteraturstudien gjordes med utgångspunkt i vetenskapliga källor (Karolinska institutet, s. 2) men även andra referenser har använts. Detta för att få en inblick i hur redan anlagda trädgårdar för synskadade utnyttjas och vad det finns för lärdom att få från dem. Primärkällor har i första hand använts (Karolinska institutet, s. 2), i den mån det har varit möjligt, och omfattat de mest centrala delarna i arbetet.

Inklusions- och exklusionskriterier (Forsberg & Wengström, 2013, s. 28) för sökningarna är val av språk; svenska, engelska, danska och franska. Språkvalet gjordes utifrån vilka språk jag kan och användes för att öka vidden på träffarna. Jag har valt att inte begränsa utgivningsåren av källorna för att på så sätt ge sammanhang och historiskt perspektiv till uppsatsen. När det gäller de populärvetenskapliga referenserna användes inte källor som var äldre än 25 år och i de äldre fallen väljs fakta som inte har förändrat sig, t.ex. växters ståndortspreferenser, eller som visar en historisk aspekt.

Vid sökning efter relevanta källor användes följande specifika sökord: *Doftträdgård, Sinnesträdgård, Smell, Scent, Scent garden, Garden for blind people, Blinde, Malvoyant, Jardin pour aveugles, fragrant garden och jardin odorant*. Sökningen skedde i första hand i Primo, Scopus och Web of Science på SLU:s biblioteks hemsida. Det är viktigt att inte enbart söka i databaser för vetenskapliga artiklar eftersom man då riskerar att inte uppmärksamma böcker och andra typer tidskrifter som är relevanta för ämnet (Bryman, 2011, s. 106). Därför har även andra sökmotorer så som Google och Google Scholar har använts för att få med ett mer allmänt perspektiv på doftande trädgårdar eller trädgårdar för synskadade och få en inblick i hur de används och vad man kan dra för lärdomar av redan anlagda trädgårdar. Även de böcker och andra skrifter som lästes användes som inspiration till att hitta nya källor genom att följa de källor som det refererades till i texterna (Bryman, 2011, s. 117).

För att sedan välja ut relevanta referenser lästes först rubrikerna (Karolinska institutet, s. 3) och sedan sammanfattningarna. Om innehållet överensstämde med ämnet i det här arbetet sparades texterna till senare. Vid läsningen av

referensmaterialet samlades fakta kontinuerligt in med hjälp av minnesanteckningar med sidhänvisning för att lätt kunna hitta tillbaka och använda materialet under skrivprocessen (Bryman, 2011, s. 99). Ny litteratur lästes fortlöpande under hela skrivprocessen för att kunna fördjupa eller utöka delar som var faktatunna och för att under diskussionen kunna dra paralleller till andra situationer där liknande teorier används.

2 Resultat och diskussion

Nedan presenteras fakta från redan anlagda trädgårdar för synskadade samt resultat från undersökningar och forskning inom samma område. Först tas aspekter rörande växtligheten upp och därefter följer en beskrivning av gångar och växtbäddar och sist tas den sociala aspekten upp. Efter respektive faktasammanställningar kommer en diskussion om ämnet i fråga och där ges förslag på förbättringar. Teorierna kopplas också till andra typer av trädgårdar och målgrupper än synskadade. Här ges även förslag på en rabatt för skugga och en för sol, med utgångspunkt i växtlistan som presenteras i arbetet.

2.1 Växtlighet

2.1.1 Doftande växter

Doften är det första som fångar en besökares uppmärksamhet och doften är det sinnet som människan starkast förknippar med minnen (Bird, 2000, s. 6). Synskador kommer ofta med åldern, även om de kan vara medfödda (Synskadades riksförbund 2011), och doftsinnen är ett av de sinnen som påverkas sist vid ålder (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s. 218). Synskadade personer använder sina andra sinnen mer för att kompensera för sin synnedsättning och doften blir då ett mer framträdande sinne (Coon, 1970, s. 84) och får en betydande roll i rörelsefriheten (Coon, 1970, s. 86).

En studie om växternas påverkan på människan visar att komplexa, naturliga dofter från blomning i en naturlig utomhusmiljö ökar människans lugn, pigghet och humör (Weber & Heuberger, 2008, s.446). I samma studie framkom en skillnad mellan första, andra och det sista tredje undersökningstillfället, där det första gav störst effekt. Weber och Heuberger tolkar resultatet som att den välmående effekten som uppnås av komplexa naturliga dofter hos människan finns kvar relativt långt efter upplevelsen¹. Växters dofter kan påverka oss direkt då vi exponeras för den, men enbart tanken på en doft kan ha liknande effekter på oss som doften själv (Legym, 2008, s. 65). Weber och Heuberger studie visar också att den visuella upplevelsen inte påverkar människans upplevelse av doft (Weber & Heuberger, 2008, s.446).

En växts doft beror på de essensoljor som finns i växten och som utsöndras vid till exempel beröring (Sanecki, 1981, s. 21). Växter vars essensoljor har lika uppbyggnad går bra ihop i dofterna. En enkel söt rosdoft passar bra ihop med en enkel fräsch citrondoft och en kraftig nejlikedoft balanseras med en annan kraftig doft, som till exempel eukalyptus. Varje växts livscykel avgör vid vilken tid den avger en doft (Lygum, 2010:2). Yttre faktorer så som ljusintensitet, temperaturskiftningar och längden på dag och natt kan påskynda eller hämma doften, allt beroende på vilken växt det är. Vissa växter har

¹ Första undersökningen gjordes i maj, den andra i juni och den sista och tredje i juli.

eteriska oljor i bladen som är till för att förhindra djur och insekter från att äta upp växten. Om man vidrör en sådan växt frigörs de eteriska oljorna och därmed också dess doft. Forskning tyder på att växternas eteriska oljor påverkar oss emotionellt, samtidigt som de stärker vårt immunförsvar och påverkar oss på ett neurofarmakologiskt plan (Lygum, 2008, s. 64).

Beroende på hur långt växtens doft sprider sig kan den användas på olika sätt i trädgården. En växt vars doft känns på långt håll kan användas som en ledfyr och bidra till orienteringen i trädgården (Danske blindsamfund, 1993, s. 18). Exempel på växter som doftar på långt håll och som är bra som ledfyrar är *Nicotiana spp*, *Mattioca bicornis*, *Heliotropum spp*, *Caprifolium spp*, *Philadelphus coronarius*, samt vissa violer (Hjelmfeldt, 2009, s. 22).

Växter som däremot behöver vidröras för att avge sin doft passar bättre i upphöjda bäddar där de synskadade kan gå nära och känna på växten och på så vis frigöra deras doft. Många kryddväxter avger sin doft först vid beröring, däribland *Thymus serpyllum*, *Mentha spicata* och *Rosmarinus officinalis*. Det är viktigt att växterna inte är giftiga, vilket är vanligt förekommande bland doftande växter (Hjelmfeldt, 2009, s. 22).

Växter som doftar vid olika tid på dygnet bidrar till att trädgården kan nyttjas dygnet runt (Bird, 2000, s. 8). Växter som doftar olika tid på året ger dessutom en förlängd säsong då trädgården skänker njutning. Bird skriver också att det är viktigt att plantera de doftande växterna var för sig så att inte dofterna konkurrerar med varandra eller försvinner i mängden. Rabatterna med doftande växter bör kompletteras med ickedoftande växter för att dofterna ska hållas skilda åt.

2.1.1.1 Växtlista på doftande växter

Växtlistan är sammanställd utifrån litteraturen använd i arbetet, Hanssons & Hanssons bok *Perenner* (2011), Jennifer Peace Rhinds bok *Fragrance and Wellbeing* (2014) och Royal Horticulture Societys hemsida. Färgerna i växtlistan representerar den färg växten har när den doftar. I de fall då där inte är en färg finns det sorter av växten i flera olika färger och ingen är mer vanlig än någon annan.

Latinskt namn	Svenskt namn	Doftperiod	Doft	Färg	sol/skugga
Lignoser					
Aesculus hippocastanum*	Hästkastanj	Vår	Svagt söt		○-○●
Buddleia davidii	Fjärilsbuddleja	Sommar	Tung och sötaktig		○-○●
Buxus sempervirens*	Buxbom	Vår			○●-●
Cercidiphyllum japonicum	Katsura	Höst	Bränt socker		○-○●
Chamaecyparis spp **	Cypress	Året om			○
Daphne mezereum ***	Tibast	Vinter-vår			○-○●
Elaeagnus spp	Silverbuske	Sommar	Söt		○
Forsythia x intermedia	Fortsythia	Vår			○-○●
Hamamelis intermedia	Trolhassel	Vinter-vår	Rökelse		○-○●
Juniperus communis**	En	Året om	Aromatisk		○-○●
Laburnum watereri***	Gullregn	Vår			○
Ligustrum vulgare*	Liguster	Sommar	Unken, fadd		○-○●
Magnolia x soulangiana	Magnolia	Vår	Svag söt citron		○-○●
Magnolia stellata	Stjärnmagnolia	Vår	Söt, svagt citron		○-○●
Malus ssp	Äpple	Vår			○-○●
Pinus mugo	Bergtall	Året om	Stark, aromatisk		○
Philadelphus coronarius	Doftschersmin	Sommar	Tung, söt		○-○●
Prunus spp		Vår			○
Populus balsamifera	Balsampoppel	Vår	Balsamisk, söt, kanel		○
Rhododendron spp	Rhododendron	Vår			○●
Rosa spp	Ros	Sommar	Söt		○
Rubus spp		Sommar	Vinbär		○
Sambucus nigra*	Fläder	Sommar	Tung och sötaktig		○-○●
Syringa spp	Syren	Vår	Söt, honung, kryddig, frisk		○-○●
Tilia spp	Lind	Sommar	Honung		○-○●
Thuja spp	Tuja	Året om			○
Viburnum spp*	Olvon	Vår	Söt		○-○●
Klätterväxter					
Jasminum spp	Jasmin	Sommar	Söt		○-○●
Lonicera caprifolium *	Kaprifol	Sommar/natt	Söt, ros, citrus		○-○●
Lonicera periclymenum *	Vildkaprifol	Sommar/natt	Söt, ros, citrus		○-○●
Rosa spp	Klätterros	Sommar	Söt		○
Wisteria sinensis*	Blåregn	Vår			○-○●
Perenner					
Anemone tomentosa	Höstanemon	Höst			●
Bergenia cordifolia	Hjärtbergenia	Vår	Söt		○-●
Convallaria majalis***	Liljekonvalj	Vår	Stark och söt		●
Dianthus arenarius	Sandnejlika	Sommar/natt	Söt		○
Dianthus plumarius	Fjärdernejlika	Sommar	Klöver		○
Geranium macrorrhizum	Flocknäva	Sommar	Mint, ros		○-●
Hemerocallis ssp	Daglilja	Sommar	Citrus		○-●
Hosta 'Honeybells'	Doftfunkia	Sommar	Honung		○●-●
Iris spp *	Iris	Vår	Viol		○-○●

Lavandula spp	Lavendel	Sommar	Frisk, skarp, söt, hö		○
Malva moschata	Myskmalva	Sommar	Myskaktig		○
Mattiola bicornis	Grekisk lövkoja	Sommar/ natt			○
Melissa officinalis	Citronmeliss	Vår-Höst	Citron		○-○●
Nepeta x faassenii	Nepeta	Sommar	Mint		○-○●
Oenothera macrocarpa	Storblommigt nattljus	Sommar	Söt		○
Paeonia ssp	Pion	Sommar	Frisk, söt, parfymaktig		○-○●
Phlox ssp	Flox	Sommar-höst	Söt		○-○●
Rosmarinus officinalis	Rosmarin	Sommar	Aromatisk, mint		○
Salvia ssp	Salvia	Sommar	Stark, söt, hö		○
Thymus serpyllum	Timjan	Sommar	Timjan		○
Viola odorata	Viol	Vår	Söt, blommig		○-○●
Lökväxter					
Fritillaria imperialis	Kejsarkrona	Sommar			○
Hyacinthus orientalis*	Hyacint	Vår	Söt, tung		○
Lilium spp	Lilja	Sommar			○-○●
Narcissus spp*	Narcisser	Vår	Tung, fadd, söt		○●-●
Tulipa spp*	Tulpan	Vår			○
Utplanteringsväxter					
Dianthus caerophyllus	Trädgårdsnejlika	Sommar	Kryddig		○
Heliotropum ssp	Heliotrop	Sommar			○
Lathyrus odoratus*	Luktärt	Sommar	Söt		○
Mattiola incana	Sommarlövkoja	Sommar			○
Nicotiana spp*	Blomstertobak	Sommar/natt			○-○●
Santolina chamaecypariss	Helgonört	Sommar			○
Verbena spp	Verbena	Sommar			○
Pelargonium spp	Doftperlargon	Sommar	Citrus, ros		○-○●
Förklaringar					
○ = Sol					
○● = Halvskugga					
● = Skugga					
* = Kan orsaka obehag vid förtäring					
** = Kan orsaka hudirritation					
*** = Mycket giftig					

2.1.2 Färgstarka växter

Som nämnts tidigare är synskadad ett brett begrepp och innefattar utöver personer som helt saknar synförmåga även de med partiell synförmåga eller personer med till exempel ledsyn. Därför är växternas färg en viktig aspekt att ta hänsyn till (Coon, 1970, s. 94).

Vitt, blått och gult är de färger man sist slutar se när man förlorar synen (Thrive, 2015). Planteras ljusa växter mot mörk bakgrund framträder de bättre och är lättare att se (Thrive, 2014, s. 6). Thrive föreslår även att växterna planteras i block eller rader för att man lättare ska kunna identifiera växterna samtidigt som det ger ett mer sammanhängande visuellt och doftande intryck.

2.1.3 Stimulans av känsel och hörsel

Genom att stimulera mer än ett sinne förhöjs upplevelsen av trädgården (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s. 314). Växter med intressant struktur eller som kan höras prassla i vinden uppmuntrar besökaren att utforska och uppleva trädgården på flera olika sätt.

Växter med taktila egenskaper förhöjer besökarens upplevelse av en trädgård (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s. 218). Utöver växter kan man placera in mer beständiga objekt i trädgården, så som skulpturer, som finns där för beröring året runt (Danske blindsamfund, 1993, s. 25).

Växter vars löv prasslar i vinden har en lugnande effekt på människor och bör därför användas (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s. 218). Växter så som prydnadsgräs eller bambu är speciellt lämpliga. Även ljusspelen som bildas på marken när det blåser i växter fångar människans uppmärksamhet och beskrivs som lugnande och meditativa.

Bredgård i Danmark använder sig av en anlagd bäck vars porlande och plaskande hjälper de synskadade att ta sig runt i trädgården genom att följa ljudet (Danske blindsamfund, 1993, s. 18). Även Cooper Marcus och Barnes förespråkar vatten i trädgårdarna. Vattnet ska höras och dess porlande är lugnande och bra för läkande, vila och kontemplation (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s. 226).

2.1.3.1 Diskussion om växtligheten

Dofter är svåra att beskriva och vad som luktar gott eller inte är en personlig upplevelse (Lygum, 2010:1) så det bästa vore att ha ett brett spektrum av doftupplevelser så att alla kan hitta sin egen favorit i trädgården. Det är en metod som används i rehabiliteringsträdgårdar för stressade personer eftersom inga dofter får vara stressframkallande och alla upplever dofter på olika sätt och då ska det finnas möjlighet att hitta sin egen plats i trädgården (Lygum, 2008, s.94). Flera framförädlade sortnamn till växter har mist sin doft till förmån för färg, storlek (Lygum, 2010:2). För att kunna skapa välkomponerade doftande rabatter anser jag därför att det är viktigt att man själv har luktat på de växter man använder sig av så att man vet att de doftar och hur. Då blir det också lättare att veta hur de fungerar tillsammans med varandra. En bra grundregel är dock att dofterna ska komplettera varandra, så en mild söt doft ska balanseras upp med en fräsch, lätt syrlig doft och att dofterna ska ha ungefär samma intensitet för att inte ta ut varandra. Växtlistan ovan (se 2.1.1.1 *Växtlista på doftande växter*) ger en bra grund till när växterna doftar och i vissa fall även hur och kan vara en bra hjälp vid planeringen av doftande rabatter. Förslagsvis planteras de doftande och taktila växterna i framkant så att de är lätta att lukta och känna på. Växterna som är där för färgen eller prasslets skull kan planteras längre bak för att skapa en fin bakgrund, som prasslar eller lyser upp med sina färger.

Som ett komplement till de doftande växterna bör, som tidigare nämnts, växter som stimulerar andra sinnen användas. Eftersom vissa synskadade ser i viss mån bör man tänka över valet av färg på växterna för att i största möjliga mån göra dem lätta att se. Gult, vitt och blått föreslås av Thrive (se 2.1.2

Färgstarka växter) men även komplementfärger, så som rött mot grönt, framträder tydligt och ger en bra kontrast (Drivdal Berentsen, Grefsrød & Eek, 2007, s. 72). Starka färger med starka kontraster används ofta inom demensvården eftersom många äldre människor uppfattar färger svagare än unga gör.

Doftpelargoner är en växt som bjuder på stor variation när det gäller doft. Om det finns möjlighet att i trädgården ställa ut krukor med pelargoner och sedan vinterförvara dem, eller använda dem som sommarblommor och köpa nya varje år, så skulle möjligheten att hitta fler olika specifika dofter öka. Men doftens ursprung behöver inte vara så komplicerat som pelargoner, en enkel gräsmatta som klipps kan skapa många minnen. Om det finns en igenkänningsfaktor i det man ser, känner, hör, smakar eller luktar skapas en känsla av trygghet (Drivdal Berentsen, Grefsrød & Eek, 2007, s. 9). Då många äldre tappar synförmågan kan det vara bra att använda sig av gamla sorters växter som kan påminna dem om det liv de levte.

Många doftande växter är giftiga och de bör inte användas i trädgårdarna eftersom de synskadade kommer att röra växterna. Exempel på giftiga växter som doftar är *Daphne mezereum*, *Laburnum spp* och *Wisteria sinensis*. Det är vackra växter såväl till utseende som doft och är frestande att använda sig av. Jag skulle inte förespråka användandet av giftiga växter, men man skulle kunna tänka sig att använda dem för deras doft och färg om de placeras långt bak och oåtkomligt för alla. I växtlistan ovan finns giftiga växter med, märkta med asterisker, för att de inte oavsiktligt ska bli använda för sin doft. Vissa växter är vanligt förekommande i offentliga planteringar, till exempel *Narcissus*, och ger oss obehag vid förtäring medan andra kan vara allvarligt skadliga för oss. För att inte riskera att någon smakar på något som de inte borde, kan man göra en avdelning med enbart ätbara växter och tydligt markera den och förklara med en skylt att det går att äta växterna där. Växter som däremot ger hudirritation bör inte användas om de går att röra eftersom växtligheten kommer att beröras.

2.1.3.1.1 Förslag på rabatter

En vacker och väldoftande rabatt för ett skuggigt och fuktigt läge skulle kunna innehålla *Hosta 'Honeybells'*, *Hemerocallis* (se bild 1). Använd gärna en *Hemerocallis* i en gul nyans för att de ska vara lättare att se samtidigt som den gula färgen, i egenskap av komplementfärg till lila (Itten, 1970, s. 49), kan förhöja den lila nyansen i *Hostan*. Olika sorters narcisser som kommer upp på våren förlänger säsongen då rabatten bjuder på en doftupplevelse. Det skulle inte bara skapa en rabatt som doftar utan de totalt olika bladen skapar spännande kontraster att känna på. I en empirisk undersökning av vilka element i en utemiljö som ansågs vara de mest attraktiva rankades vatten som nummer ett (Halim, 2011, s. 13). Med detta i åtanke läggs även vatten in i rabatten för att förhöja känslan och upplevelsen. Ett tillhörande porlande vatten skapar en härlig skogskänsla och förhöjer upplevelsen.



Bild 1. Upphöjd rabatt med *Hosta* och *Hemerocallis* som tillsammans med det porlande vattnet skapar en skogskänsla och spännande kontraster.

Bild: Pia Larsson

I ett soligt och torrt läge däremot skulle *Lavandula angustifolia* tillsammans med *Thymus serpyllum* skapa en vacker doft- och formkontrast. Vid inandning av lavendelns doft sker en liknande effekt som vid användandet av diazepam, ett ämne som används till exempel ångstdämpande mediciner (Lygum, 2010:1), och har sömngivande och ångstdämpande effekter (Nationalencyklopedin, Boreus, 2015). Om man sedan lägger till vackra röda och gula tulpaner till vårfloret, prydnadsgräs till hörselintrycket och *Stachys byzantina* för att tillfredsställa känselsinnet har man en komplett rabatt. Nedan ses de olika strukturerna på *Lavandula*, *Thymus* och *Stachys* som tillsammans skapar en spännande rabatt för såväl doftsinnen som känselsinnet.



Bild 2. Lavendelns, timjanens och lammörats olika struktur.
Bild: Pia Larsson

2.2 Fysiska egenskaper

En känd miljö är för en synskadad inte svår att röra sig i, men när synskadade kommer till en ny plats med okänd miljö krävs specifika åtgärder för att underlätta deras framkomlighet (Synskadades riksförbund, 2014).

Vid gestaltandet av en trädgård för synskadade bör man, utöver nedan nämnda aspekter, använda samma teorier som för seende personer. Det är viktigt att ge besökarna en valmöjlighet om huruvida de vill sitta ensamma eller i grupp, i sol eller skugga (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s. 211). För att ge besökarna den valmöjligheten bör det finnas privata rum i trädgården men även en central yta för socialt umgänge (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s. 213). Layouten ska vara enkel, men det ska gärna även här finnas möjlighet att välja olika vägar för att stimulera nyfikenheten (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s. 211).

2.2.1 Gångar

Trädgårdens struktur ska vara enkel att följa för att inte skapa förvirring hos de synskadade (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s. 212). Det bör finnas en tydlig hierarki bland gångarna, med större mittgångar och mindre sidogångar för att de synskadade lätt ska kunna ta sig fram (Hjemfeldt, 2009, s. 14). Gångarna bör vara raka med rätvinkliga sidogångar (Sandberg, 1999, s. 25)

Gångarna bör vid svåra passager vara försedda med foträcken, en ca 40 cm hög kant på ena sidan av gången (Danske blindsamfund, 1993, s. 5). I Vigerslevparken i Valby, Danmark, används foträcken på ena sidan av vägen, alltid samma sida, så att de synskadade lätt ska kunna orientera sig och veta vilket håll de kom ifrån eller vart de är på väg (Danske blindsamfund, 1993, s. 9). Raklevgårdens naturstig i Danmark använder en liknande metod (Danske blindsamfund, 1993, s. 12). Men istället för att bara använda ett foträcke på ena sidan så har de dessutom ett ledräcke i handhöjd på motsatta sidan av gången, även det för att lättare kunna orientera sig i trädgården. I *Les jardins de l'espérance*, en trädgård för synskadade barn i Ciotat, finns ett snöre på en meters höjd så att barnen själva kan ta sig runt och utforska trädgården (*Les jardins de l'espérance*). På snöret sitter plattor med växtens namn, både med latinska bokstäver och i brailleskrift.

Ledstråk i marken, i en avvikande färg eller material, underlättar för synskadade när de ska ta sig fram (Synskadades riksförbund, 2015). Ledstråken används för att leda de synskadade fram till ingången av trädgården, från till exempel en busshållplats, eller från en del av trädgården till nästa (Danske blindsamfund, 1993, s. 5). Används en ljusare färg på ledstråken än på omgivningen blir de lättare att särskilja (Sandberg, 1999, s. 27). I en trädgård i anknytning till Pindstrupcentret i Danmark används ett ledspår av omväxlande gult och omväxlande rött tegel för att underlätta för synskadade (Danske blindsamfund, 1993, s. 38). Om ledstråk inte används bör markbeläggningen ha en enhetlig färg för att inte skapa förvirring (Westerberg, 2011, s. 41).

För att på ett tydligt sätt markera att det händer något längs stigen, till exempel att det kommer en bänk eller en korsning, används ett avvikande material i gången (Synskadades riksförbund, 2012). I Tingsdals naturstig, Danmark, används den här metoden för att visa var bänkar och korsningar är (Danmarks blindsamfund, 1993, s. 10). Där används ekplankor som läggs tvärs över

gången i marknivå så att de synskadade kan känna skillnaden när de går och på så sätt förvarnas om till exempel en annalkande korsning.

Betongplattor med taktila egenskaper ger både lägesinformation, kupolplattan, och riktningsinformation, den ribbmönstrade plattan, och kan med fördel användas som markbeläggning (Sandberg, 1999, s. 27). Om taktila plattor inte används är tumlad betongsten med småstenar optimalt för framkomligheten och blir inte halt när det regnar (Westerberg, 2011, s. 41).

2.2.1.1 Diskussion om gångar

Det finns många olika sätt att förmedla information till den synskadade, och det kan lätt verka som om det blir för mycket intryck att ta in. Men alla kommer inte använda samtliga metoder och genom att ge besökaren flera valmöjligheter kan man tillfredsställa fler olika kategorier av synskadade. Den som har ledsyn kanske går på färgen och materialförändringen i marken medan en som helt saknar synförmåga kanske använder sig av led- och foträckena istället och den information som de erbjuder. Det här arbetet är inte skrivet utifrån en specifik plats, och med en mer specifik målgrupp än synskadade i åtanke, vilket gör att flera olika metoder för att underlätta för de synskadade presenteras. Vid gestaltande och anläggning av en specifik trädgård kan man välja de metoder som är bäst lämpade för platsen och det intryck man vill åstadkomma.

Foträcken används i flera trädgårdar för synskadade och är nästintill ett måste. De erbjuder en kant vid sidan av gången som den synskadade kan slå sin vita käpp mot och på så vis följa stigen. Ibland förespråkas det att foträckena bara sitter vid svåra passager (Danske blindsamfund, 1993, s. 5) men om man gör som i Vigerslevparken i Valby och genomgående använder foträcken på ena sidan av gången underlättar man orienteringen och framkomligheten för de synskadade. Jag föreslår att foträcket, liksom ledstråken, är i en avvikande färg så att det lätt går att urskilja från resterande omgivning. Om den synskadade ser så pass bra att en käpp inte behöver användas kan ett bra komplement till foträcken vara ledstråk att följa och en kombination av de båda skulle göra trädgården lättillgänglig för fler.

För att på ett tydligt och enkelt sätt markera förändringar i omgivningen, så som korsningar och sittplatser, används ofta ett avvikande material i gången. I de fall där ledräcken används kan förändringarna även visas med avvikande material eller struktur på räcket. Ett annat material på foträcket skulle också kunna bidra till tydligheten eftersom den synskadade då kan höra eller känna skillnad när käppen slår mot foträcket och på så vis vara uppmärksam på förändringarna i omgivningen.

Ledräcken används ofta i trädgårdar anlagda specifikt för synskadade. Om trädgården inte är anpassad specifikt för barn är räckena ofta placerad i lagom höjd för att en vuxen person lätt ska kunna följa dem. Jag föreslår att ett räcke sätts nedanför det befintliga (se bild 3) så att även barn kan följa det och själva ta sig runt i trädgården. Förslagsvis bör räckena vara i samma höjd och på samma sida som de upphöjda bäddarna så att man leds fram till bäddarna utan att behöva avvika från räcket.

Det skapas då dock ett problem med de olika höjderna på ledräcken eftersom barnräcket inte kommer att leda fram till överkanten på växtbädden för vuxna utan krocka med den. En lösning skulle kunna vara att låta barnräcket gå förbi växtbädden (se bild 3 för förtydligande) utan att avbrytas och istället leda fram till en lägre växtbädd. Då finns dock risken att barnen

slår huvudet i de vuxnas räcke när de böjer sig fram för att känna och lukta på växterna. En bättre lösning skulle kunna vara att man gör en barnavdelning där allting är i mindre skala så att barnen själva kan utforska växterna och omgivningen. Men det bör ändå finnas ledräcken i lagom höjd för barn där det finns räcken för vuxna.



Bild 3. Trädgårdsgång med ledräcken, ledstråk och foträcke, för att underlätta framkomligheten, samt en upphöjd växtbädd så att växterna kommer närmare och blir lättare att se, känna, smaka och lukta på.

Bild: Pia Larsson

2.2.2 Växtbäddar

Upphöjda växtbäddar förenklar för de synskadade när de ska känna, dofta eller smaka på växterna, speciellt om det är låga växter. Sinnesstimulansen ökar vid användandet av upphöjda bäddar eftersom växterna då blir mer lättillgängliga (Westerberg, 2011, s. 49). I en trädgård avsedd för synskadade vid Horsens rådhus används upphöjda bäddar med plantor som har en karakteristisk doft eller form (Danske blindsamfund, 1993, s. 36). Upphöjda bäddar kan även underlätta orienteringen och göra det lättare att följa gångarna eftersom de kan fungera som ledräcken (Potager pour aveugles et malvoyants, 2012). Kontrasterande färger och material för att tydligt markera ett slut eller hörn på en växtbädd rekommenderas (Sandberg, 1999, s. 133).

Att plantera växterna på olika höjder möjliggör även för fler personer att dofta och känna på dem (Hjelmfeldt, 2009, s. 18). På så vis kan både gående vuxna, gående barn samt personer i rullstol få glädje av växterna då det finns en växtbädd i lagom höjd för dem.

Optimal höjd för en upphöjd växtbädd för rullstolburna är 60 cm, men om man står är 90 cm bättre om man ska stå bekvämt (Sandberg, 1999, s. 133). I Blindengarten, Bremen, är alla bäddar upphöjda 60-80 cm för att besökarna ska kunna känna och dofta på växterna (Blindergarten Bremen).

2.2.2.1 Diskussion om växtbäddar

Upphöjda bäddar är inte bara bra för synskadade, utan även seende personer får förhöjd upplevelse av växterna eftersom de kommer närmare och det blir lättare att se, känna och lukta på dem (Westerberg, 2011, s. 49). Det är inte bara barns upplevelse av växterna som hindras av höga växtbäddar anpassade för vuxna. Även rullstolsburna är för långt ner i förhållande till växtbädden för att kunna uppleva och njuta av växtligheten på samma sätt som om växtbäddarna hade varit i rätt höjd. För att anpassa trädgården både för barn och för rullstolsburna bör det även finnas lägre bäddar, ungefär 60 cm höga, som lättillgängliga och planterade med samma växter som i de högre bäddarna.

Precis som med gångarna och räckena bör man markera början och slutet på växtbädden med en avvikande färg eller material. Om gången svänger efter en växtbädd bör även detta uppmärksammas så att den synskadade inte går fel eller krockar med något.

2.2.3 Skriftliga beskrivningar av trädgården

Även om de doftande växterna beskriver trädgården för en synskadad med hjälp av sina dofter utelämnas mycket av trädgårdens karaktär. För att förmedla de synintryck som de synskadade går miste om används skyltar med relieftext som beskriver omgivningens karaktär genomgående i trädgården, vid till exempel sittplatser (Danske blindsamfund, 1993, s. 5). Skyltar med en relief över trädgården placeras ofta vid ingången för att de synskadade ska kunna få en uppfattning av trädgårdens struktur innan de går in (Danske blindsamfund 1993). Det är inte bara skyltar med relieftext som används, skyltar med brailleskrift och vit text på svart bakgrunds används också för att underlätta för de synskadade (Les jardins de l'espérance).

2.2.3.1 Diskussion om skriftliga beskrivningar

Vid de trädgårdar för synskadade som finns anlagda har man ofta satt upp en reliefkarta över trädgården vid ingången för att de synskadade ska få en uppfattning om layouten. För att underlätta ytterligare, och för att motverka att de synskadade går vilse i trädgården föreslår jag att kartor sätts upp på fler ställen. Till exempel kan man sätta en vid varje sittplats så att de synskadade lätt kan orientera sig i trädgården. En tillhörande skriftlig beskrivning av omgivningen skulle förhöja upplevelsen än mer och ta trädgården till en ny nivå.

Skyltarna med skriftliga beskrivningar och kartor bör dessutom finnas i olika höjder så att fler kan ta del av dem. Ovan, under 2.2.1.1 *Diskussion om gångar*, förespråkade jag användandet av ledräcken i olika höjd för att underlätta för barn. Även på barnens räcken bör det sitta skyltar som beskriver omgivningen och platsen. Det är inte bara barn utan även rullstolsburna som kan använda sig av de lägre skyltarna för att få en rikare upplevelse.

2.3 Social aspekt

I en levnadsnivåundersökning från Utredningsinstitutet Handu AB uppger många med bland annat synskador att de upplever utanförskap och ohälsa (Utredningsinstitutet Handu AB, 2005, s. 6). En person med stort socialt umgänge har bättre hälsa än en person som är isolerad (Cooper Marcus & Barnes, 1999, s. 42). Enligt studier inom ämnet finns det en positiv koppling

mellan antalet sociala kontakter en person har och dess hälsotillstånd. Cooper Marcus och Barnes menar att ett ökat socialt stöd för brukaren av trädgården ger en känsla av tillhörighet i ett socialt nätverk.

Jean-Paul Bouckellyoem säger i en intervju i filmen *Potager pour aveugles et malvoyants* (2012) att han var tvungen att sluta arbeta när han blev synskadad och att han då blev isolerad från omvärlden. Han säger även att projektet med trädgårdsskötsel för synskadade har fått honom att gå utanför hemmet igen. Roger Bonhomme säger i samma film att för honom är inte det viktiga trädgårdsarbetet utan gemenskapen med de andra i gruppen som går dit.

För att skapa en social samhörighet mellan besökarna och ge dem en känsla av tillhörighet kan de synskadade vara med och så fröer eller plantera sommarblommor och andra utplanteringsväxter. En såmarkör kan användas för att fröerna ska hamna på rätt ställe (Sandberg, 1999, s. 52).

Enligt Sanecki bör trädgårdarna för de synskadade även vara öppna för allmänheten och offentliga för att på så sätt skapa ett större socialt nätverk för de synskadade och samtidigt tillföra mer liv och rörelse till trädgården (Sanecki, 1981, s. 58).

2.3.1 Diskussion av den sociala aspekten

En viktig aspekt i trädgårdarna är den sociala gemenskap som bildas där. Därför bör det finnas plats för att tillsammans med andra sitta och njuta av trädgården, men även mer avskilda sittplatser för egentid. Sittplatserna kan förslagsvis vara omgärdade av doftande växter och på så vis bidra till orienteringen genom att den synskadade märker skillnad på sittplatserna efter hur de luktar. Vigerslevparken i Danmark har till exempel tre olika sittplatser med olika växtmaterial för att stimulera doftsinnen; syrener, rosor och en speciellt anpassad för våren med vårbloommande växter (Danske blindsamfund, 1993, s. 9). Eftersom upplevelsen av doft är personlig skapar doftintryck samtal där man kan diskutera sina olika upplevelser av doften (Lygum, 2008, s.90) vilket bidrar till det sociala umgänget.

Vissa synskadade har med sig ledsagare, seende bekanta eller anhöriga till trädgårdarna och därför bör de vara utformade så att de även är estetiskt tilltalande. Även en del synskadade kan se tillräckligt mycket för att uppfatta omgivningen och för dem bör trädgården också vara estetiskt tilltalande, inte bara en doftupplevelse. Om växterna planteras i stora och enhetliga sjok blir de lättare att se för en synskadad samtidigt som doftintrycken blir mer separerade.

2.4 Diskussion av val av metod

Som det har framgått tidigare har arbetet varit en litteraturstudie vilket jag tycker har varit lämpligt. Det har gett en bra grund och förståelse för vilka aspekter man bör ta hänsyn till vid gestaltandet av trädgårdar för synskadade, inte minst doftande trädgårdar. Jag tycker att litteraturstudien har även besvarat huvudfrågorna som ställdes i början av arbetet på ett tillfredsställande sätt. Men om arbetet skulle ha gjorts större hade det varit bra att även använda sig av intervjuer med synskadade för att få en inblick i vad de själva tycker är bra hjälpmedel för till exempel orientering.

3 Slutsats

3.1 Växtlighet

Flera studier visar att naturliga dofter från växter har positiv inverkan på människans sinnesstämning. Det finns även studier som visar att den välmående effekten som uppnås av växternas dofter stannar kvar en tid efter.

Vilka är då de växter som man bör använda för att skapa en doftande trädgård och hur ska de förhålla sig till varandra? En sammanställning av doftande växter som man kan använda har tagits upp i arbetet men det är bra att själv dofta på växterna innan man använder dem för att veta hur de förhåller sig till varandra. En växt som doftar sött passar generellt sett bra ihop med en syrlig, fräsch doft då de två dofterna balanserar varandra. Det är dock viktigt att tänka på att de doftar med samma intensitet, annars kommer den ena ta över och skugga ut den svagare doften.

Olika växter har olika egenskaper när det gäller doft. Vissa doftar på långt håll och passar bra som ledfyrar medan andra behöver vidröras för att avge sin doft. Detta bör man ha i åtanke vid gestaltandet av doftande trädgårdar och rabatter, så att varje växt kommer till sin fulla rätt. De doftande växterna bör placeras i enhetliga sjok för att inte skapa doftkaos samt för att de synskadade lättare ska kunna urskilja deras färger. Som vanligt när man planerar rabatter gäller det även här att förlänga växtsäsongen så mycket som möjligt, från tidig vårvinter till sen höst. Några växter doftar som mest på kvällen, vilket man även kan utnyttja. En del av de doftande växterna är giftiga och dessa bör undvikas eftersom de synskadade kommer att känna på växterna, och i vissa fall även smaka på dem. Om det ändå skulle vara nödvändigt att använda sig av de giftiga växterna ska de placeras väl utom räckhåll för alla.

Då trädgården inte bör vara uppbyggd av enbart doftande växter kan de doftande växterna i växtlistan ovan användas fritt tillsammans med icke doftande växter som kommer att förhöja planteringen. Vid valet av de övriga växterna ska man tänka på att de antingen ska bidra med sin färg, form eller med sina ljud. Vid färgval rekommenderas vitt, blått eller gult samt användandet av komplementfärger för att göra planteringarna mer lättsedda. Användandet av vatten i kombination med växterna förespråkas eftersom dess porlande har en lugnande inverkan på oss.

3.2 Fysiska egenskaper

Vilka aspekter rörande platsens fysiska egenskaper bör man då ta hänsyn till vid skapandet av trädgårdar för synskadade personer? För att göra trädgården lättframkomlig ska den ha en enkel struktur med tydlig hierarki i gångsystemet med stor mittgång och mindre sidogångar. Gångarna ska vara raka och alla sidogångar ska ligga rätvinkligt mot huvudgången och vara tydligt markerade med avvikande material i gången.

Gångarna bör vara kantade med både led- och fotrücken för att underlätta framkomligheten. Det bör även finnas ett ledräcke i lagom höjd för barn att följa så att de själva kan utforska trädgården.

Markbeläggningen ska vara enhetlig eller innehålla ett ledstråk i en avvikande kontrasterande färg, till exempel en vit ledlinje mot mörkt grå gång. Taktila plattor kan med fördel användas för att underlätta ytterligare.

Växterna bör vara planterade i upphöjda växtbäddar då det gör dem mer tillgängliga och underlättar när man ska dofta på dem. Lägre växtbäddar bör

finnas så att barn och rullstolsburna också kan ta del av växtligheten och dess väldoft.

Sist men inte minst bör trädgården ha skriftliga beskrivningar av omgivningen i brailleskrift, reliefskrift eller vit text på svart bakgrund, eller en kombination. Reliefkartor som förenklar orienteringen bör också användas på strategiska ställen i trädgården, till exempel vid ingången och vid sittplatser. Än en gång vore det bra med beskrivningar och kartor i olika höjd så att även barn och rullstolsburna kan ta del av dem.

3.3 Social aspekt

En viktig aspekt som man inte får försumma i trädgården är den sociala aspekten. Ett stort socialt umgänge och känslan av social tillhörighet ger en bättre hälsa och ökar vårt välmående. Doftande trädgårdar är bra för den sociala samhörigheten eftersom den individuella upplevelsen av dofter lätt skapar samtal med andra som upplever samma doft. För att bidra till den sociala samhörigheten kan man till exempel låta de synskadade vara med och sköta trädgården i den mån det är möjligt. Man kan, och bör, även låta parken vara öppen för allmänheten så att det blir liv och rörelse i omgivningen. Gemensamma sittplatser främjar också det sociala umgänget men det är viktigt att även tillgodose behovet av avskildhet genom att ha några mer ensamma och avskilda sittplatser.

Om man öppnar trädgården för allmänheten för den sociala aspekten, eller betänker att vissa synskadade har med sig seende anhöriga, bekanta eller ledsagare blir det viktigt att skapa en vackert visuell miljö också. Även vissa synskadade ser så pass mycket att de kan ta in sin omgivning och uppskatta den.

3.4 Slutkommentar

En trädgård som är tillgänglig för synskadade är en trädgård som är tillgänglig för alla. Men en trädgård anpassad för seende är otillgänglig för en synskadad. Om alla utemiljöer försågs med åtminstone en av ovanstående åtgärder skulle det förhöja de synskadades upplevelse av vardagsmiljöerna och ge dem samma känsla av välbefinnande som seende upplever av all grönska varje dag. Det behöver inte vara något avancerat, ett ledstråk i marken och några doftande växter i rabatterna räcker för att höja de synskadades upplevelser. Då kan var och en uppleva, höra, se och inte minst dofta på växterna!

4 Källor

4.1 Tryckta källor

Bird, Richard (2000), *Dofternas trädgård*, Bokförlaget Forum

Bryman, Alan (2011), *Samhällsvetenskapliga metoder*, andra upplagan, Malmö, Liber AB

Coon, Nelson (1970), *Gardening for Fragrance – indoors and out*, New York, Hearthsides Press Inc.

Cooper Marcus, Clare & Barnes, Marni (1999), *Healing Gardens – Therapeutic benefits and design recommendations*, USA, John Wiley & Sons

Dansk Blindesamfund, (1993), *Danmarks første landsdækkende publikation om skov/naturstier og haveanlæg for blinde og svagsynede*, Köpenhamn

Drivdal Berentsen, Vigdis, Grefsrød, Ellen-Elisabeth & Eek, Arnfinn (2007), *Sansehager for personer med demens – utforming og bruk*, Aldring og helse

Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne (2013), *Att göra systematiska litteraturstudier*, tredje utgåvan, Lettland, Natur & Kultur

Halim, Deddy (2011), *Human Perception on Green Psychology in Public Spaces*, Lambert Academic Publishing

Hansson, Marie & Hansson, Björn (2011), *Perenner*, tredje upplagan, Norstedts

Lygum, Victoria Linn, (2010:1), Duft – en usynlig dimension af landskabsarkitektur, *Skov & Landskab*, (Maj 2010), s. 8-12

Lygum, Victoria Linn, (2008), *Glem ikke at dufte til blomsterne - Udviklingen af retningslinier for anvendelsen af duft i terapihaven for stressramte*, Köpenhamns Universitet, Speciale i landskabsarkitektur, Skov og Landskab, Det Biovidenskabelige Fakultet

Lygum, Viktoria Linn, (2010:2), Plantedufte som del av ett design, *Skov & Landskab*, (Maj 2010), s. 8-13

Rhind Peace, Jennifer, (2014), *Fragrance and Wellbeing*, Singing Dragon, London

Sanberg, Kerstin (1999), *Möjligheternas trädgård – en trädgård för alla*, upplaga 1:1, Kristianstad, Kristianstad Boktryckeri AB

Sanecki N, Kay (1981), *The Fragrant Garden*, Renfrew, Robert MacLehose & CO. Ltd.

Westerberg, Yvonne (2011), *Sinnenas trädgård*, Forma Books AB

4.2 Internetkällor

4.2.1 Publicerat material hämtat på internet

Hjelmfeldt, Karin (2009), *En upplevelsepark som stimulerar känselsinnet hos synskadade barn – utformning och materialval*, SLU Alnarp, Landskapsingenjörsprogrammet, Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, http://stud.epsilon.slu.se/383/1/hjelmfeldt_k_090714.pdf

Itten, Johannes (1970), *The Elements of Color*, Van Nostrand Reinhold Company, USA
http://monoskop.org/images/4/46/Itten_Johannes_The_Elements_of_Color.pdf

Karolinska institutet, *Handledning till examensarbete i form av litteraturstudie*, Barnmorskeutbildningen, Institutionen för kvinnor och barns hälsa
http://pingpong.ki.se/public/pp/public_courses/course06238/published/1297183206032/resourceId/4347095/content/infoweb/node-2278687/Examensarbete%20bm-utbildningen%2007.pdf [10/4 2015]

Les jardins de l'espérance, <http://pro.nordnet.fr/jardinons/telechargement-jtse/je-histoires-2.pdf> [9/4 2015]

Synskadades riksförbund (juni 2012), *Ledstråk*,
<http://www.srf.nu/Global/Infomaterial/Policy%20om%20fysisk%20milj%C3%B6/Ledstr%C3%A5kwebb.pdf> [13/4 2015]

Synskadades riksförbund (2011), *Tusen sätt att se*,
<http://www.srf.nu/Global/Infomaterial/Tusens%C3%A4ttattsefolder%202010.pdf> [15/4 2015]

Thrive, (Juni 2014), *Getting Started – information sheet for those with sight loss*, <http://www.thrive.org.uk/Files/Documents/Getting%20Started%20leaflet%20update%20%20June%202014.pdf> [9/4 2015]

Utredningsinstitutet Handu AB (September 2005), *Levnadsnivåundersökning 2005*, <http://www.handu.se/hurapport/20.levund2005.pdf> [16/4 2015]

Weber T, Sandra & Hauberger, Eva (2008), The Impact of Natural Odors on Affective States in Humans, *Chemical Senses*, vol. 33 (5), ss. 441-447
<http://chemse.oxfordjournals.org/content/33/5/441.full.pdf+html> [16/4 2015]

4.2.2 Webbsidor

Blindengarten Bremen, http://lesum.de/vereine/blindengarten/index_fr.htm [9/4 2015]

Nationalencyklopedin, Lars Nyberg, *Trädgård*,
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/tr%C3%A4dg%C3%A5rd> [13/4 2015]

Nationalencyklopedin, Lars Boreus, *Diazepam*,
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/diazepam> [13/5 2015]

Royal Horticulture Society, <https://www.rhs.org.uk/> [26/4 2015]

Synskadades riksförbund (2/11 2014), *Att ta sig fram*, <http://www.srf.nu/leva-som-synskadad/att-ta-sig-fram/> [13/4 2015]

Thrive (2015), *Out of Sight*, <http://www.thrive.org.uk/out-of-sight.aspx> [9/4 2015]

4.3 Videokällor

Guy Boulanger, *Potager pour aveugles et malvoyants*, (2012), <https://m.youtube.com/watch?v=jb-djuJXhRA> [29/3 2015]